

SABER POR QUÉ SE PRODUCE EL DOLOR ES CLAVE PARA EL TRATAMIENTO

Conocer el origen biomecánico de la lesión, inicio del abordaje

Las lesiones deportivas suelen tener un origen biomecánico, por lo que conocer por qué se produce dolor y dónde ayuda a realizar un correcto tratamiento y recuperación, según han explicado a DM Manuel Monteagudo y Ernesto Maceira, del Hospital Quirón, de Madrid.

Isabel Gallardo Ponce - Martes, 2 de Marzo de 2010 - Actualizado a las 00:00h.

★★★★★ (1 voto) | 0 comentarios | compartir (¿qué es esto?)

El ciclo de la marcha



El ciclo de la marcha

Conocer la historia mecánica de un paso, cómo caminan las personas y saber qué relación hay entre la forma de moverse, caminar y enfermar, y cuáles son las fases de la marcha y las variantes individuales son las claves para averiguar cuál es el movimiento que está afectado. Casi toda lesión deportiva tiene un fundamento biomecánico o mecánico, por lo que entender por qué ocurre es esencial para evitarla y para realizar una reparación correcta. Éste ha sido el objetivo del curso *Mecánica Clínica y Terapéutica del Pie y el Tobillo*, celebrado en el Hospital Quirón de Madrid, y coordinado por Manuel Monteagudo y Ernesto Maceira, traumatólogos de la Unidad de Cirugía Ortopédica y Traumatología del centro.

En el caso de los deportistas que realizan una gran actividad física cualquier pequeño problema puede acentuar su lesión. "Son pacientes de gran exigencia, en los que pequeñas modificaciones biomecánicas pueden suponer una diferencia muy importante para tener dolor o una limitación en su actividad deportiva", afirma Monteagudo.

Optimizar el tratamiento

Observar cómo camina un paciente "permite detectar problemas en la marcha que pueden ser el origen del dolor por el que consultan", explica Maceira. De esta forma, el tratamiento adecuado de una lesión pasa irremediamente por saber qué la está produciendo. "Hay que ir más allá del tratamiento local, no centrándose sólo en el dolor sino ir a su origen, que no tiene por qué producirse en el mismo lugar de la lesión".

Unos gemelos cortos pueden ocasionar un problema de apoyo en la parte delantera del pie porque todo está conectado entre éste, el tobillo y la pierna. "En ocasiones alargamos por detrás los gemelos cerca de la rodilla para que la parte delantera del pie apoye mejor", dice Monteagudo.

De hecho, problemas en caderas y pelvis pueden condicionarlos en rodillas, y también a la inversa. Así, cuando hay dolores en varias articulaciones es esencial confirmar o descartar que puedan tener una relación entre sí.

Asimismo, los deportistas pueden sufrir esguinces de repetición. En estas lesiones el problema radicaría en que no pueden contener una mala pisada, no en unos ligamentos lesionados. "Por mucho que se operen, esos ligamentos seguirán dando problemas porque no tienen una buena situación de funcionamiento. Por eso, ante el tratamiento no vale con elegir una técnica quirúrgica, ya que muchas no tienen una validez mecánica, sino en decidir qué tratamiento es el necesario para modificar lo que funciona mal", puntualiza Monteagudo.

Este enfoque de búsqueda de la causa permite conocer cómo responde el cuerpo al modificar el origen lesional y optimizar tratamientos. Por ejemplo, en el caso de rotura en el tendón de Aquiles la reparación mayor del tendón tiene lugar entre la segunda y la sexta semana más o menos. "En ese tiempo si el tendón carga peso y se mueve, la reparación es mejor, independientemente de qué tipo de técnica quirúrgica usemos al principio. Este abordaje permite que la cicatriz sea más resistente, que el tendón tenga menor posibilidad de una recaída y una rerotura y que pueda recuperar antes la actividad deportiva".

A cada deporte su lesión

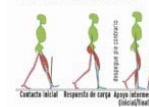
Cada deporte tiene unas lesiones clásicas por el tipo de movimiento que se realiza. Las gemelares son frecuentes en los deportes de carrera, de salto o de explosividad. "Casi todas las vemos en deportes en los que hay una cadena cinética cerrada con golpe en el suelo", explica Monteagudo.

VISTA:

MÁS TEXTO

MÁS VISUAL

El ciclo de la marcha



twitter

New blog post: Las manos que brillan dentro del quirófano <http://bit.ly/c9pdU2> hace una hora.

¿Necesita Cardiólogos?

Telecardiología
Consulta
Lectura ECG
Ecocardiografía
Rehabilitación cardiaca

911 519 920
www.rt2s.net
Centro de Diagnóstico por la Imagen
Autorizado CS9049



MÁS SOBRE ENTORNO

Las bebidas para deportistas favorecen el rendimiento

Beber agua es mejor que no beber nada, pero la ingesta de una bebida para deportistas con una adecuada composición de hidratos de carbono y electrolitos puede lograr un mayor rendimiento del deportista.

Realizar ejercicio de forma regular reduce los síntomas asociados a la ansiedad

Formación e integración para abordar la IU Medicina y enfermería, juntos en detección y tratamiento

Barcelona será la sede del Instituto de Salud Global

La acupuntura parece reducir la depresión en el embarazo

El dedo político sobre los cargos clínicos

La elección política de los jefes de Servicio ha estado siempre presente en la designación de cargos asistenciales

Mánden su historia
¿Tiene alguna experiencia personal?

Opinión en Diariomedico.com



Pantallas ¿saludables?
J.C. Maroh



Motivos y motivaciones
Antonio Gual



Pantallas ¿saludables?
Mª Á. Prieto



Salud y acción
Carlos Artundo



Entre humos anda el juego
Mª Ángeles Planchuelo



Diálogos desde primaria
Asensio López



La gestión incierta
Sergio Minué



CURSO ON-LINE Del 8 de Marzo al 24 de Mayo de 2010

PSORIASIS DEL CUERO CABELLUDO

ENTREVISTAS EN TWITTER

José Luis Contreras

Este enfoque de búsqueda de la causa permite conocer cómo responde el cuerpo al modificar el origen lesional y optimizar tratamientos. Por ejemplo, en el caso de rotura en el tendón de Aquiles la reparación mayor del tendón tiene lugar entre la segunda y la sexta semana más o menos. "En ese tiempo si el tendón carga peso y se mueve, la reparación es mejor, independientemente de qué tipo de técnica quirúrgica usemos al principio. Este abordaje permite que la cicatriz sea más resistente, que el tendón tenga menor posibilidad de una recaída y una rerotura y que pueda recuperar antes la actividad deportiva".

A cada deporte su lesión

Cada deporte tiene unas lesiones clásicas por el tipo de movimiento que se realiza. Las gemelares son frecuentes en los deportes de carrera, de salto o de explosividad. "Casi todas las vemos en deportes en los que hay una cadena cinética cerrada con golpe en el suelo", explica Monteagudo.

Por otro lado, las lesiones de Aquiles son más habituales en deportes de raqueta, y en fútbol o rugby en atletas de cierta edad, al someter al tendón a esfuerzos bruscos.

El fútbol daña más el pie al producirse una adaptación a terrenos irregulares y cambios de ritmo. "Son especialmente importantes las sobrecargas del quinto metatarsiano y las fracturas de estrés porque casi siempre hay una causa de una alteración en el apoyo plantar, el pie camina con un mal eje de carga.

En los corredores, ya sea de velocidad o de marcha, son más habituales las tendinopatías del Aquiles, las bursitis preaquiles y los dolores en los dedos por alguna deficiencia en la movilidad".

Observar cómo camina un paciente permite detectar problemas en la marcha que pueden ser el origen del dolor por el que consultan